

●メタボ対策メニュー

主食 総菜パン

1/8個分エネルギー:145kcal 蛋白:4.6g 脂質:4.9g 塩分:0.5g
100gあたりの含有量 総カテキン:130.2mg

ホットケーキ
ミックスを使った
発酵無しの
お手軽パンです。



材料(20cm型1個分)

ホットケーキミックス	200g
卵	1個
熱湯	140ml
ベーコン	3枚
玉ねぎ	100g
ピザ用チーズ	大3
茶葉	4g
茶葉(混ぜる用)	4g
茶葉(トッピング用)	2g

作り方

- ①熱湯140mlに茶葉4gを入れ、抽出液を作り冷ましておく。
- ②玉ねぎは、少量をトッピング用に薄くスライスし、残りはみじん切りにする。
- ③ベーコンはみじん切りにして、フライパンでカリカリに炒める。
- ④①の抽出液が冷めたら、卵を溶き①に加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ボウルにホットケーキミックスを入れ、④を少しずつ加え混ぜ合わせる。
- ⑥⑤にみじん切りの玉ねぎ、③、茶葉を加えて混ぜ合わせる。
- ⑦オープンシートを敷いた型に流し入れ、トッピング用のスライス玉ねぎ、ピザ用チーズを乗せて茶葉をトッピングして180℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。